



PM FÖR DELTAGARE I SALA SILVERMAN **Sprint** fredag 2019-08-23 med starttid 16:30

*Startkuvert med nr lapp, chip, cykelmärkning hämtas vid MånsOls bad fredag 23/8 mellan kl 8:00-16:00. Pree racemöte: 15:45.OBS!!! Det är viktigt att alla deltagare är med på Pree racemötet, då många säkerhetsfrågor vid tävlingen kommer att tas upp.*

**Stafett, sprint (herrar, damer och mixed) Cykelincheck från kl 12:00 – 16:00**

Pree racemöte: Kl.15:45

**Simning:** Ett varv a´650 m som simmas medsols. Avprickning sker vid incheckning i respektive startfålla. Start från strandkant. Chip fästes runt höger ankel. Obligatoriskt med badmössa som erhålles av arrangören. Det är tillåtet att ha egen badmössa. Växling till cyklist sker vid lagets cykel i cykelområdet genom överlämnande av chip till cyklist som fäster chipet på höger ankel.

**Cykel:** Ett varv a´29 km som cyklas medsols, Styrars-Gullvalla-Broddbo-Sala. OBS! märk cykel med klisterlapp som finns i startkuvertet. Nummerlapp på ryggen. Ingen cykling i cykelområdet. Medför egen vätska på cyklingen. Drafting förbjuden och kan medföra diskning av hela laget eller ”**stop and start**” för cyklisten ute på banan. OBS, respektera att ingen nedskräpning får ske utefter cykelbanan.

**Löpning:** Ett varv a´ 6,5 km. Nummerlapp på bröstet. Växling sker på anvisad plats i cykelområdet där cyklisten överlämnar chippet till löparen som fäster det på höger ankel. Vätska vid löpstart och efter 3:e km. Lämna chippet till funktionär efter målgång. Nummerlapp krävs vid cykelhämtning efter tävling.

**Sprint. Cykelincheck från kl 12:00 – 16:00**

Pree racemöte: Kl.15:45

**Simmoment:** Avprickning till simning när du går in i respektive fålla Rullande start från strandkant, 1 varv a´650 m som simmas medsols, med start vänster om badbryggorna. Obligatoriskt med badmössa som erhålles av arrangören. Det är tillåtet att ha egen badmössa. Ni som inte har så bråttom, ställ Er längre bak vid starten.. Ombyte efter simning vid cykel.

**Cykelmoment:** 1 varv a´29 km som cyklas medsols Styrars-Gullvalla-Broddbo-Sala. Märk cykel med klisterlapp som finns i startkuvert, ställ cykel på anvisad plats. Ingen cykling i cykelområdet respektera av o påstigning vid markering. Ingen drafting tillåten, kan medföra diskning eller ”**stop and start**” ute på banan. Nummerlapp på ryggen vid cykling. Nummerlapp krävs vid cykelhämtning efter tävling. Medför egen vätska. Respektera att ingen nedskräpning får ske utefter cykelbanan.

**Löpmoment:** 1 varv á 6,5 km. Nummerlapp på bröst/mage under löpning. Vätska vid löpstart och efter 3:e km. Respektera att ingen nedskräpning får ske utefter löparbanan. Lämna chippet till funktionär efter målgång.

OBS! Ny löpbana se: hemsida Sala Silverman. Banan är till största delen asfalt och man löper ner till Sala centrum där man vänder och löper mot mål vid MånsOls.